

Рассмотрено:

на заседании методического
объединения учителей -
начальных классов

Протокол №1

от « 31 » 08 . 2018

Руководитель

Э.А.Сабиров

Утверждаю:

Директор школы:

Ф.Р.Сабиров

Приказ № 63 от

« 31 » августа 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для I - IV классов учителя I квалификационной категории
муниципального бюджетного образовательного учреждения

« Кичкальнинская основная образовательная школа»

Нурлатского муниципального района Республики Татарстан

Сабировой Эльмиры Анваровны

на 2018-2019 учебный год

Принято на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от « 31 » 08 . 2018 г.

Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

Личностным результатом изучения предмета является формирование следующих умений и качеств:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Метапредметным результатом изучения предмета является формирование универсальных учебных действий (УУД)

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Предметным результатом изучения предмета является сформированность следующих знаний

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
 - овладение умением организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Легкая атлетика	18
3	Гимнастика с основами акробатики	49
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	18
5	Лыжная подготовка	12
Итого		102

1. Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Выполнение организационно-методических требований на уроках физкультуры (на уроках лыжной подготовки, плавания). Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Правила закаливания организма (обливание, душ). Система органов человека. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Осанка и методы сохранения правильной осанки. Гигиена и правила ее соблюдения. Прием пищи и соблюдение питьевого режима.

Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

2. Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

3. Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

4. Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной», «Накаты».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Перестрелка», «Пустое место».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Подвижная цель», «Борьба за мяч».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Пионербол», «Вышибалы через сетку».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФГОС НОО
УМК «ПЕРСПЕКТИВА» (А.П,Матвеев,Физическая культура, 3 класс, М. Просвещение, 2018)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			План	факт
1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки	1	04.09	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	06.09	
3	Перекаты. Кувырок вперед	1	07.09	
4	Тестирование челночного бега 3 × 10 м с высокого старта	1	11.09.	
5	Правила и особенности игры в футбол	1	12.09	
6	Кувырок вперед	1	14.09	
7	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений	1	18.09	
8	Тестирование метания мешочка на дальность	1	19.09	
9	Усложненный кувырок вперед	1	21.09	
10	Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой»; «противоходом»; «по диагонали»	1	25.09	
11	Прыжок в длину с прямого разбега	1	26.09	

12	Игровые упражнения с кувырками	1	28.09	
13	Элементы футбола в подвижных играх	1	02.10	
14	Тестирование прыжка в длину с места	1	04.10	
15	Кувырок назад	1	05.10	
16	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с	1	09.10	
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	11.10	
18	Кувырок назад	1	12.10	
19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	16.10	
20	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель	1	18.10	
21	Акробатические элементы	1	19.10	
22	Тестирование виса и проверка волевых качеств	1	23.10	
23	Подвижная игра с мячом «Перестрелка»	1	25.10	
24	Акробатические элементы	1	26.10	
25	Искусство владения мячом	1	8.11	
26	Игра «Подвижная цель»	1	9.11	
27	Лазанье по гимнастической стенке	1	13.11	

28	Строевые упражнения	1	15.11	
29	Развитие физической культуры у народов Древней Руси	1	16.11	
30	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре	1	20.11	
31	Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие, подготовительные и соревновательные	1	22.11	
32	Кувырок вперед с трех шагов и с разбега	1	23.11	
33	Упражнения на кольцах	1	27.11	
34	Кувырок назад	1	29.11	
35	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или на перевернутой гимнастической скамейке	1	30.11	
36	Вис прогнувшись на кольцах	1	04.12	
37	Закаливание организма (обливание, принятие душа)	1	06.12	
38	Лазанье по канату в три приема	1	07.12	
39	Переворот вперед и назад на кольцах	1	11.12	
40	Лазанье по канату в два приема	1	13.12	
41	Подвижная игра «Горячая линия»	1	14.12	
42	Выкрут на кольцах	1	18.12	

43	Прыжки со скакалкой и в скакалку	1	20.12	
44	Прыжки в высоту с прямого разбега, согнув ноги	1	21.12	
45	Выкрут на кольцах	1	25.12	
46	Подвижная игра с лазаньем «Белки в лесу»	1	26.12	
47	Подвижные игры. Контрольная работа за полугодие	1	27.12	
48	Работа над ошибками. Махи на кольцах	1	11.01	
49	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	1	15.01	
50	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками	1	17.01	
51	Махи на кольцах	1	18.01	
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками	1	22.01	
53	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками	1	24.01	
54	Вращение обруча	1	25.01	
55	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками	1	29.01	
56	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах	1	31.01	
57	Лазанье по канату в три приема	1	05.02	
58	Подъемы и спуски с палками на лыжах	1	07.02	

59	Техника торможения и поворотов на лыжах	1	08.02	
60	Лазанье по канату в два приема	1	12.02	
61	Подвижная игра на лыжах – «Прокатись через ворота»	1	14.02	
62	Подвижная игра на лыжах – «Подними предмет»	1	15.02	
63	Упражнения со скакалками	1	19.02	
64	Спуск со склона на лыжах с палками «змейкой»	1	21.02	
65	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время	1	22.02	
66	Прыжки в скакалку	1	26.02	
67	Прыжки со скакалкой и в скакалку	1	28.02	
68	Прыжки в высоту с прямого разбега, согнув ноги	1	01.03	
69	Прыжки в скакалку в тройках	1	05.03	
70	Стойка на руках	1	07.03	
71	Упражнения на уравнивание предметов	1	12.03	
72	Прыжки в скакалку в тройках	1	14.03	
73	Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками	1	15.03	
74	Правила игры в волейбол	1	15.03	

75	Стойка на голове	1	19.03	
76	Повторение акробатических элементов	1	21.03	
77	Ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой	1	22.03	
78	Стойка на руках	1	02.04	
79	Упражнения на уравнивание предметов	1	04.04	
80	Упражнения на уравнивание предметов	1	05.04	
81	Стойка на голове и руках	1	09.04	
82	Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками	1	11.04	
83	Правила игры в волейбол	1	12.04	
84	Повторение акробатических элементов	1	15.04	
85	Подвижная игра «Пионербол» (усложненный вариант)	1	16.04	
86	Ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой	1	18.04	
87	Упражнения на уравнивание предметов	1	19.04	
88	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель и прыжка в длину с места	1	23.04	
89	Тестирование виса на время	1	25.04	
90	Упражнения на уравнивание предметов	1	26.04	

91	Тестирование наклона вперед из положения стоя и подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	30.04	
92	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	03.05	
93	Круговая тренировка	1	06.05	
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	07.05	
95	Тестирование челночного бега 3 × 10 м с высокого старта	1	10.12	
96	Круговая тренировка	1	13.03	
97	Тестирование метания мешочка на дальность	1	15 .05	
98	Строевые упражнения	1	17.05	
99	Круговая тренировка	1	20. 05	
100	Бег на 1000 м	1	21.05	
101	Эстафета с передачей эстафетной палочки . <i>Контрольная работа за год.</i>	1	22.05	
102	Работа над ошибками. Круговая тренировка	1	24.05	